





2021年 1月

芦屋市立体育館・青少年センター

レッスンスケジュール

月		火		水		木		金 1		土 2		日 3			
															
4		5		6		7		8		9		10			
9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	はじめよう! ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下		
10:45-11:30	バランスボール&ストレッチ (20) 井上	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (20) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (12) 井上		
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山					12:45-13:30	かんたん ボディメイク (15) 横山				
13:45-14:30	ゆっくり全身 トレーニング (20) 高田	13:45-14:30	アクティブ バランスボール (20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山					13:45-14:30	すまいるYOGA (15) 横山				
11		12		13		14		15		16		17			
9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	はじめよう! ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20) 松下		
10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ウォーキング (20) 持永	10:45-11:30	はだしてステップ &筋トレ (20) 井上	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (15) 松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上		
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (15) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山										
13:45-14:30	ゆっくり全身 トレーニング (15) 高田	13:45-14:30	アクティブ バランスボール (20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山										
18		19		20		21		22		23		24			
		9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	グループレッスン お休み		9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20) 松下		
		10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (20) 井上			10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上		
		12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山					12:45-13:30	かんたん ボディメイク (15) 横山				
		13:45-14:30	アクティブ バランスボール (20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山					13:45-14:30	すまいるYOGA (15) 横山				
25		26		27		28		29		30		31			
9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	はじめよう! ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20) 松下		
10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (20) 井上	10:45-11:30	はだしてステップ &筋トレ (20) 井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上		
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (15) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山	12:45-13:30	チューブ ストレッチ (20) 持永			12:45-13:30	かんたん ボディメイク (20) 横山				
13:45-14:30	ゆっくり全身 トレーニング (15) 高田	13:45-14:30	アクティブ バランスボール (20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山	13:45-14:30	いす体操 (20) 持永	19:15-20:15	ジャイロキネシス (20) 松下	13:45-14:30	すまいるYOGA (20) 横山				

【トレーニング室ご利用について】開室時間 9:00~21:50 (最終入場 21:30) 休館日 第3月曜日 (祝日の場合は翌平日)

当日、トレーニング室受付にてレッスン券をお渡しした後、お部屋をご案内させていただきます。※バランスボール体操、ウォーキング、ENJOYステップ、ゆっくりエアロ、バランスボール&ストレッチのレッスンはインシューズが必要です。9:45、12:45からのレッスンは赤色、10:45、13:45からのレッスンは青色チケットをインストラクターにお渡し下さい。